CANADA 150
AU-DELÀ DE

L'AVENIR DU BIEN-ÊTRE

RAPPORT FINAL

Canada

L'ISOLEMENT SOCIAL À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Ce document ne représente pas une position de politique officielle du gouvernement du Canada. Plutôt, il tient compte du travail d'un sous-groupe de nouveaux fonctionnaires qui ont participé à Canada au-delà de 150, un programme de formation professionnelle coparrainé par le Bureau du Conseil privé et Horizons de politiques Canada. Ce programme a été conçu afin de soutenir le développement de nouveaux fonctionnaires et à favoriser un changement de culture au sein de la fonction publique. Les participants ont été invités à utiliser des outils de prospective, de pensée créatrice, et de mobilisation pour explorer les enjeux de politique relatives à la diversité et à l'inclusion.

INTRODUCTION

À une époque où les moyens numériques de communiquer n'ont jamais été aussi présents, comment se fait il que de nombreux Canadiens se sentent seuls? Il s'agit d'un des thèmes principaux abordés dans notre exploration des changements sociaux qui pourraient façonner le bien être de la population canadienne au cours des 15 prochaines années. Notre analyse des faibles signaux de changement, nos travaux de recherche, nos mises en situation sur l'avenir et nos consultations auprès d'intervenants nous ont amenés à considérer les liens sociaux comme une facette importante du bien être mental. Nous observons plus particulièrement une augmentation des taux d'isolement social chez les jeunes Canadiens, ce qui constitue un enjeu important de santé publique et un défi à surmonter pour les collectivités au pays.

Certes, l'isolement social chez les jeunes dépend de bien des facteurs, mais certains signes indiquent que les nouvelles habitudes relatives aux médias numériques seraient un aspect à surveiller. Malgré la présence généralisée des appareils numériques personnels dans la société canadienne, aucune approche de santé publique n'a encore été établie au pays à l'égard des médias numériques. Comme nous nous attendons à ce que les interfaces numériques se taillent une place dans d'autres aspects de la vie, il nous faut mieux comprendre les conséquences qu'elles pourraient avoir sur le bien être physique et mental. Il est temps d'étudier le sujet de la santé liée aux médias numériques.

CONTEXTE : LE BIEN ÊTRE MENTAL ET LA HAUSSE DE L'ISOLEMENT SOCIAL CHEZ LES JEUNES

L'augmentation marquée des problèmes de bien être mental qui s'est produite ces dernières années et qui touche particulièrement les jeunes et les jeunes adultes engendre bien des préoccupations. En 2017, les Canadiens âgés de 15 à 24 ans étaient plus susceptibles d'avoir connu des troubles de l'humeur ou des épisodes de dépression majeure, et 63 % des membres de la génération du millénaire étaient classés à « haut risque » d'avoir une maladie mentale.

De nombreux facteurs peuvent contribuer à ces défis de plus en plus importants, y compris la pression de la réussite scolaire, la précarité de l'emploi, les dettes d'études considérables et le coût élevé du logement. Nos interactions avec les intervenants nous ont permis de déceler un double défi quant à l'établissement de rapports sociaux chez les jeunes. Leur activité en ligne leur fournit un moyen important de tisser des liens sociaux, mais elle se répercute aussi sur leur santé mentale et crée une coupure, surtout chez ceux qui font une utilisation élevée de leurs écrans. Par ailleurs, un nombre inférieur de possibilités d'emplois pour les jeunes, combiné à des obstacles en matière de transport et d'horaire, limite leur capacité à voir leurs amis et à participer dans la collectivité.

Il nous faut comprendre et enrayer les diverses causes des préoccupations liées à la santé mentale chez les jeunes, car le développement précoce d'une maladie mentale peut accroître le risque chez les futures populations adultes. Étant donné l'avenir potentiellement turbulent qui se dessine dans le domaine du travail, il semble que l'adaptabilité personnelle sera une faculté des plus nécessaires. La population pourrait avoir plus que jamais à être résiliente, à posséder de fortes capacités d'adaptation et à disposer de soutien social. Malheureusement, d'après les spécialistes internationaux, il y a une épidémie mondiale de solitude (isolement social), non seulement chez les aînés, mais de plus en plus aussi chez les jeunes. La

solitude ferait augmenter le risque de mortalité autant que le fait de fumer 15 cigarettes par jour. Elle peut aussi entraîner des troubles psychiatriques et mener à un usage problématique de substances et au suicide.

À la lumière de ce contexte, l'équipe a choisi de se pencher sur le rôle que jouent les habitudes d'utilisation des écrans chez les jeunes dans leur sentiment d'appartenance sociale et leur santé mentale.

DÉFIS ET POSSIBILITÉS EN MATIÈRE DE POLITIQUES

RÔLE DE L'UTILISATION DES MÉDIAS NUMÉRIQUES ET RÉPERCUSSIONS FUTURES POSSIBLES

Il est généralement admis que nos nouveaux appareils et nos nouvelles technologies nous permettent de tisser davantage de liens, au profit des économies et des collectivités. Les médias numériques ont effectivement ouvert d'énormes possibilités dans le domaine de l'éducation, car ils ont créé des options d'acquisition de compétences en ligne et produit des médias interactifs favorisant l'alphabétisation chez les jeunes enfants.

Les médias numériques rendent la société plus inclusive par d'autres moyens, notamment en conférant un accès plus vaste à des services de santé et à de l'information connexe et en facilitant la participation à la culture. Ils aident les populations marginalisées à trouver des pairs et des modèles à suivre qu'ils n'auraient peut être jamais rencontrés en personne. Dans certains cas, les écrans sont utiles aux personnes ayant un handicap, car ils leur offrent des options de communication différentes.

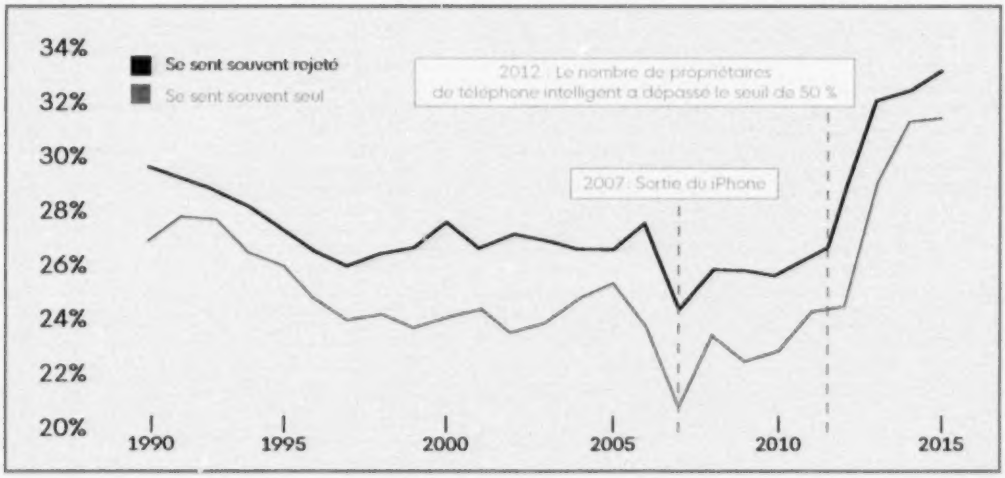
Pour bien des gens, les médias sociaux sont utiles pour organiser et augmenter leurs expériences en personne et pour développer leurs réseaux. Les appareils et médias numériques aident également les adolescents, qui en sont à un stade fondamental du développement personnel, à expérimenter leur identité et à tester les limites. La génération Z – née après 1995 – n'a pratiquement aucun souvenir de ce qu'était la vie avant l'arrivée des téléphones intelligents.

Utilisée de manière réfléchie et modérée, la connectivité numérique peut être un outil puissant en faveur de l'établissement de liens et du bien être. Or, d'après de nombreux développements, il semble qu'une utilisation saine des médias ne soit ni naturelle ni évidente, et il nous faut assurer une surveillance, renseigner les gens et discuter des sujets suivants :

Les jeunes sont soumis à une pression de la part de leurs pairs pour être actifs en ligne, tenir à jour leur profil et recevoir des mentions « J'aime ». D'après nos discussions avec les intervenants, les jeunes sont souvent conscients de cette pression et aimeraient améliorer leurs habitudes numériques. Les entreprises technologiques et de médias sociaux intègrent aussi des éléments addictifs dans leurs algorithmes, qui transforment certains aspects de l'identité propre et du statut social en un jeu.

L'essor des appareils personnels et des médias sociaux ces dernières années pourrait bien contribuer à l'isolement social chez les jeunes. Les jeunes qui utilisent les médias sociaux sont plus nombreux à signaler une impression d'isolement social que leurs pairs. Il est difficile de dire dans quel sens va la causalité, car les jeunes qui se sentent seuls pourraient aussi avoir davantage tendance à faire un usage excessif des médias sociaux. Ce sont les précieuses interactions sociales en personne qui en paient le prix, et les jeunes développent un sentiment d'exclusion et de jalousie lorsqu'ils observent la vie des autres. Les médias sociaux peuvent aussi contribuer à la constitution d'une image de soi négative et venir remplacer des stratégies d'adaptation efficaces. Il vaut la peine de surveiller les normes numériques communes de la génération Z, car les adolescents d'aujourd'hui passent moins de temps entre amis, font moins de rencontres, dorment moins et sont moins susceptibles de conduire une voiture que les générations précédentes.

Graphique 1 : Pourcentage d'élèves de 8e, 10e et 12e années qui se disent d'accord ou plutôt d'accord avec l'énoncé « Je me sens souvent mis à l'écart » ou « Je me sens souvent seul »



Source: https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/ (en anglais seulement)

Les jeunes qui utilisent beaucoup les écrans sont particulièrement à risque. Les adolescents qui passent plus de temps devant un écran, y compris la télévision, ont souvent de moins bonnes relations avec leurs parents et leurs pairs. Un temps d'écran excessif peut causer toute une gamme de problèmes chez les jeunes, dont de la distraction et une mauvaise qualité de sommeil; dans les cas extrêmes, le changement d'humeur et de comportement qui se produit se rapproche des caractéristiques d'une dépendance. Les adolescents qui passent plus de cinq heures par jour sur Internet sont plus susceptibles d'avoir au moins un facteur de risque de suicide, d'avoir un sentiment d'isolement social et de subir de la cyberintimidation. Outre la question de la durée du temps d'écran, il faut poursuivre les recherches pour comprendre le type d'activités auxquelles les jeunes s'adonnent en ligne et pour distinguer une utilisation positive d'une utilisation nocive des écrans. De plus, un mauvais usage des médias numériques présente également des risques, car les jeunes sont exposés à la cyberintimidation, aux violations de la vie privée (p. ex. l'envoi de sextos), à la dépendance au jeu ainsi que, de manière précoce, à la pornographie et au jeu en ligne.

Les habitudes numériques sont formatrices, et les enfants canadiens d'aujourd'hui utilisent les écrans dès un jeune âge (de 0 à 5 ans), ce qui peut avoir une incidence sur leur développement. D'après certains spécialistes, l'utilisation de médias numériques de qualité et adaptés à l'âge peut contribuer positivement au développement du cerveau chez les enfants de plus de 2 ans (pas avant), quoiqu'il existe plusieurs produits sur écran ayant soi disant des avantages sur le plan éducatif pour les bébés, ce qui crée de la confusion chez les parents. Un usage inapproprié des médias numériques dans la petite enfance peut nuire à la maîtrise de soi et causer des retards sur le plan du langage, de l'attention et du développement cognitif. Les échanges directs avec un adulte intéressé constituent le meilleur mode d'apprentissage pour les enfants d'âge préscolaire, et une grande utilisation des écrans chez les enfants ou les parents peut entraver ce processus.

Les appareils numériques sont de plus en plus courants, et les parents n'ont pas tous la même capacité de surveiller l'utilisation des médias numériques par leurs enfants. À titre d'exemple, dans une étude réalisée aux États Unis, il s'est avéré qu'une utilisation élevée des écrans était plus courante chez les adolescents des ménages à faible revenu. Nous devons découvrir le rôle que jouent les différents milieux pour produire des expériences différentes en ligne.

Les écrans commencent à avoir des répercussions sur les relations. On parle de « présence absente » pour désigner les gens qui sont présents physiquement, mais qui ne portent aucune attention aux autres. Les parents qui utilisent des écrans en présence de très jeunes enfants peuvent nuire au développement chez ces derniers d'un attachement sain envers leurs parents et, plus tard, envers d'autres personnes. Les enfants qui font un grand usage des écrans peuvent avoir du mal à lire les émotions. Les médias sociaux semblent également modifier l'idée que se font les jeunes de ce qu'est une amitié intime. Dans les relations entre adultes, la présence absente et les nouvelles réalités en ligne émergent déjà parmi les sujets de consultation en couple. Compte tenu de la place de plus en plus grande qu'occupent les médias sociaux, le jeu en ligne, les sites de rencontre et la pornographie, de pair avec les occasions de socialiser en personne qui se raréfient, il pourrait y avoir des répercussions sur les futures relations intimes des jeunes d'aujourd'hui une fois qu'ils seront devenus adultes.

Dans l'avenir, on ne peut que s'attendre à ce que les écrans soient encore plus présents. De nouvelles interfaces seront mises en marché à mesure que les murs et d'autres surfaces pourront devenir des écrans et que les ordinateurs prêts à porter et les voitures sans conducteur seront chose courante. Les écrans pourraient solliciter encore plus notre attention, car davantage de services et d'emplois seront déplacés vers des plateformes en ligne et les objets seront connectés par l'« Internet des objets ». La réalité virtuelle, qui ne cesse de dissiper la limite entre le monde physique et le monde virtuel, pourrait aussi constituer la prochaine forme de médias sociaux.

Les répercussions attendues sur les rapports sociaux sont ambiguës. La réalité virtuelle risque de créer d'autres occasions de se retrouver dans le temps et dans l'« espace » et d'encourager les comportements de coopération et d'empathie. Par contre, l'expérience entièrement immersive pourrait constituer un refuge addictif pour les personnes isolées, sans emploi ou marginalisées, ce qui aurait pour effet d'aggraver les difficultés actuelles associées à la dépendance au jeu en ligne. La vitesse à laquelle les nouvelles interfaces numériques pourraient voir le jour risque de dépasser notre faculté d'adaptation à leur égard, ce qui nuira à une communication efficace et minera la qualité des relations. Les voitures sans conducteur pourraient certes favoriser la participation des enfants et des jeunes à la vie communautaire sans qu'un parent n'ait à les transporter, mais nous perdrons là une autre occasion d'avoir des conversations.

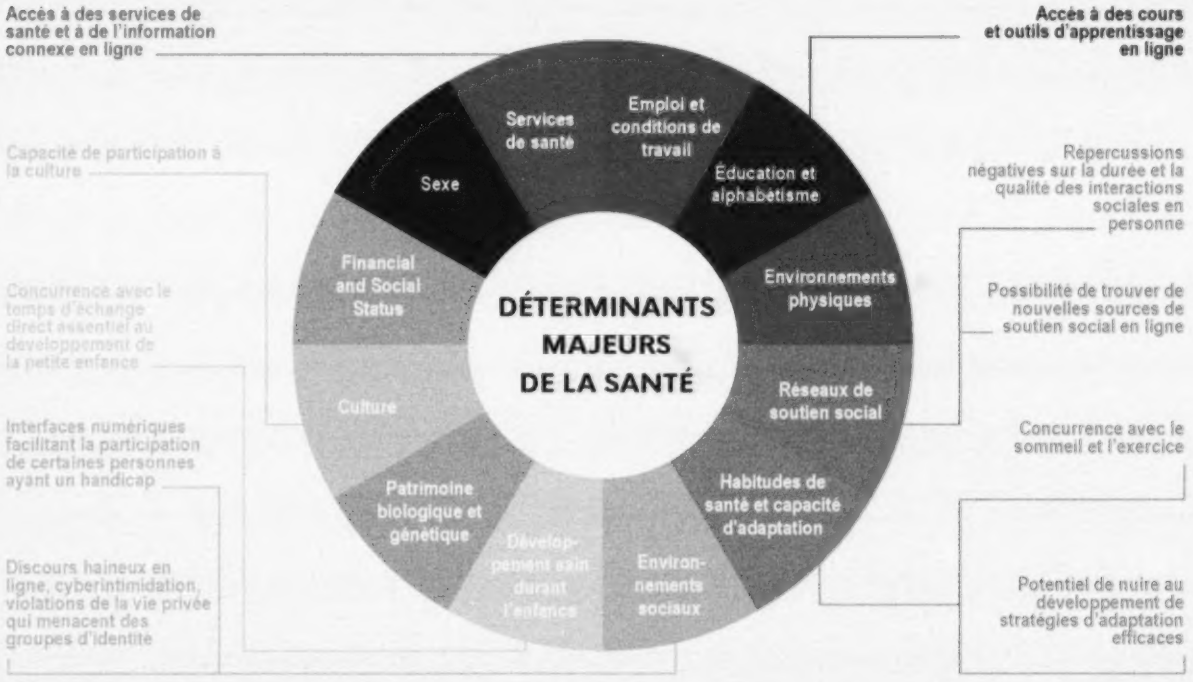
Les investissements dans des études bien contrôlées et des travaux de recherche à long terme permettront de mieux définir la causalité et de suivre le développement des nouvelles applications numériques. Les données issues des recherches sur les écrans sont surtout corrélationnelles, et c'est pourquoi il est difficile d'établir clairement les risques selon le type d'utilisation des écrans ou selon les traits personnels qui prédisposent certains utilisateurs à adopter des habitudes nocives. Il nous faut aussi plus d'information sur les pratiques exemplaires qui améliorent les habitudes numériques.

Le nombre insuffisant de travaux de recherche a été souligné par nos intervenants en tant que principale difficulté pour établir des moyens d'intervention efficaces à l'égard des médias numériques. Il y a aussi le risque que de nouvelles problématiques liées aux écrans engendrent une panique morale si elles ne sont pas comprises.

PROPOSITION D'APPROCHE DE SANTÉ PUBLIQUE À L'ÉGARD DES MÉDIAS NUMÉRIQUES AU CANADA

Nous devons concevoir une approche axée sur la santé à l'égard des médias numériques. Les Canadiens pourraient acquérir des compétences en matière de santé liées aux médias numériques un peu comme ils se renseignent sur l'alimentation, le sommeil, l'exercice et l'hygiène. L'approche de santé publique pourrait reposer sur la base scientifique du cadre des déterminants sociaux de la santé. Il s'agit d'une approche holistique et préventive des soins de santé qui reconnaît l'importance des conditions de vie et des inégalités sociales.

Graphique 2 : Exemples de répercussions des médias numériques sur les déterminants sociaux de la santé



Source : Les 12 déterminants sont tirés du cadre de l'Agence de la santé publique du Canada.

Alors que certains gouvernements, dont ceux du Royaume Uni, de la France et de Taiwan, ont pris des mesures envers les répercussions posées par les médias numériques sur la santé physique et mentale des jeunes, le gouvernement du Canada ne s'est pas encore penché sur la question selon l'angle de la santé publique.

Pour trouver des modèles de stratégie en matière de santé liée aux médias numériques, nous pouvons nous inspirer du leadership dont le gouvernement a fait preuve précédemment dans la réduction de l'usage du tabac en lançant des campagnes d'information et en établissant de nouvelles normes sociales (telles que les espaces réservés aux fumeurs) qui ont eu un effet tangible. Le modèle du Guide alimentaire canadien pourrait aussi s'appliquer, car le but n'est pas de réduire l'utilisation des médias numériques, mais plutôt d'aider les Canadiens à faire des choix sains en la matière.

PROPOSITIONS D'INTERVENTIONS EN MATIÈRE DE POLITIQUES PUBLIQUES POUR FAVORISER LA SANTÉ LIÉE AUX MÉDIAS NUMÉRIQUES

Les gouvernements et la population canadienne manquent de connaissances et, pour y remédier, nous proposons une stratégie en deux parties :

1. des travaux de recherche en continu, pour assurer un suivi de la question et explorer de nouveaux moyens d'intervention; et,
2. des mesures d'information du public, pour le conscientiser à l'égard des médias numériques du point de vue de la santé.

Une stratégie en matière de santé liée aux médias numériques pourrait être bénéfique pour les Canadiens de tous âges, mais nous proposons tout de même deux interventions initiales : la première soutenant les parents de jeunes enfants et la seconde appuyant les jeunes.

VOLET DE LA PETITE ENFANCE

Nous savons que l'utilisation des médias numériques peut être nuisible chez les enfants de moins de 5 ans, et tout particulièrement chez ceux de 0 à 2 ans. Dans le cadre d'une stratégie générale de sensibilisation du public, nous proposons au gouvernement fédéral de diffuser de l'information ciblant les parents de jeunes enfants (de 0 à 5 ans). D'après des recommandations récentes du Groupe de travail sur la santé numérique de la Société canadienne de pédiatrie, la campagne comprendrait des

lignes directrices sur les médias numériques et les quatre trucs suivants : limiter le temps d'écran, atténuer les risques associés au temps d'écran, être attentif à l'utilisation des écrans et donner l'exemple d'une saine utilisation des écrans. L'information pourrait être diffusée sur des plateformes numériques et non numériques, y compris dans le dépliant postal sur la Prestation canadienne pour enfants, pour joindre les parents à faible revenu et d'autres parents marginalisés ayant de jeunes enfants. Elle pourrait aussi faire l'objet d'une campagne ciblée dans les médias sociaux et être présentée sur un site Web et dans des trousses d'outils qui seront distribuées par des organisations dans leur collectivité.

L'information serait fondée sur des engagements plus vastes, pourrait être adaptée culturellement aux besoins des collectivités et serait mise à jour régulièrement. Le rôle joué par la technologie et les avantages et risques potentiels varient dans les différentes sous-populations; ainsi, l'information ciblerait les groupes de Canadiens en fonction des risques et avantages potentiels dominants. À titre d'exemple, dans le cas des groupes qui ont un accès limité aux écrans ou qui se servent des écrans à des fins d'inclusion, les messages porteraient sur l'accès aux avantages de la technologie tout en réduisant les risques. Les Canadiens qui se servent surtout de la technologie pour utiliser les médias sociaux recevraient principalement des messages sur la manière de limiter le temps d'écran non bénéfique.

VOLET DE LA JEUNESSE

Jusqu'à présent, nous soupçonnons que le mauvais usage des médias numériques accroît le sentiment d'isolement social et le mal être mental chez les jeunes Canadiens. Étant donné le nombre limité de données probantes sur les répercussions de l'utilisation des médias numériques chez les Canadiens autres que les jeunes enfants, nous recommandons d'organiser des sommets régionaux annuels avec des jeunes et des spécialistes dans le cadre d'une vaste stratégie de recherche en santé publique sur les médias numériques. Les sommets se tiendraient dans des localités d'un peu partout au pays pendant les heures de classe, afin de favoriser la diversité des participants, et ils auraient trois buts principaux :

1. instaurer et tenir à jour des recherches qualitatives sur les expériences vécues par les jeunes relativement aux médias numériques, dans le but d'éclairer les politiques et programmes futurs;
2. créer conjointement (avec les jeunes, des spécialistes ainsi que les provinces et territoires) des campagnes régionales sur la santé liée aux médias numériques et des programmes éducatifs pour les écoles et les organismes de services;
3. rédiger conjointement des recommandations de politiques sur la santé liée aux médias numériques (p. ex. des recommandations sur la conception de plateformes ou sur des règlements concernant la mise en marché de contenu numérique à l'intention des enfants et des jeunes).

Cette façon de faire vient renforcer les efforts continus de consultation et de recherche. La technologie et les plateformes numériques changent rapidement, et c'est pourquoi le gouvernement doit maintenir en place une tribune afin de pouvoir consulter les jeunes sur ces changements et leurs conséquences. L'approche proposée aide à répandre de nouvelles normes sociales plus saines quant à l'utilisation des médias numériques à une époque où l'on demande aux jeunes Canadiens d'être des champions des interventions concernant les politiques publiques stratégiques qui les ciblent spécifiquement.

AUTRES IDÉES D'INTERVENTIONS STRATÉGIQUES EN MATIÈRE DE POLITIQUES PUBLIQUES

Le gouvernement pourrait explorer d'autres activités de recherche, d'évaluation, de mobilisation et de sensibilisation du public :

- Recueillir des données cohérentes sur l'utilisation des écrans chez les jeunes afin de comprendre le temps qui y est consacré ainsi que les activités effectuées et les expériences vécues, le tout par l'entremise d'une enquête auprès des ménages de Statistique Canada.
- Favoriser les partenariats d'échange de données pour accéder aux données d'utilisateur combinées des plateformes numériques.
- Mener des campagnes dans les médias sociaux pour promouvoir des normes sociales, comme faire une pause des médias numériques et favoriser des solutions de rechange à l'utilisation des écrans (p. ex. l'activité physique, la participation communautaire).
- Contribuer au bassin de données probantes sur « ce qui fonctionne » en recourant aux programmes fédéraux actuels qui font la promotion des activités en personne chez les jeunes (p. ex. dans la collectivité, dans la nature ou dans le cadre d'un emploi) et évaluer les incidences possibles sur le bien être mental et les habitudes d'utilisation des écrans chez les jeunes.

CONCLUSION

De mauvaises habitudes d'utilisation des médias numériques, entre autres facteurs, semblent contribuer aux problématiques d'isolement social et de bien être mental chez les jeunes canadiens. Le gouvernement fédéral devrait mettre au point une approche de santé publique à l'égard de l'utilisation des médias numériques. Il faudrait consacrer des fonds importants à la recherche et à la surveillance en santé publique pour mieux comprendre les incidences possibles de la technologie sur le bien être physique et mental. Les interventions ciblant la petite enfance et les sommets régionaux annuels auprès des jeunes que nous proposons sont des premières étapes possibles d'une approche nationale grâce à laquelle le gouvernement du Canada serait la figure de proue d'un mouvement favorisant la santé des Canadiens de tous âges à l'ère du numérique.

L'AVENIR DU BIEN-ÊTRE

- ÉQUIPE -

Jason Dunkerley

Maya Jelali

Saief Mahmood

Patrick Obendoerfer

Kazia Peplinskie

Anthony P. Sheehan

Chaitanya Spencer

Daniel Totten

- FACILITATRICE -

Katherine Antal

CANADA 150
AU-DELÀ DE